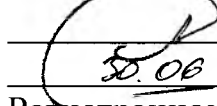


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
экономический университет»

 А.В.Егоров

2026 г.

Регистрационный № УД 6979-26/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Волейбол»

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», 6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление», 6-05-0311-03 «Мировая экономика», 6-05-0311-04 «Национальная экономика», 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология», 6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология», 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент», 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика», 6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», 6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение», 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», 6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика», 6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерной учебной программы «Физическая культура» для учреждений образования, реализующих образовательные программы высшего образования, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.05.2026 № 106 и учебных планов по специальностям: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», 6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление», 6-05-0311-03 «Мировая экономика», 6-05-0311-04 «Национальная экономика», 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология», 6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология», 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент», 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика», 6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», 6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение», 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», 6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика», 6-05-0533-09 «Прикладная математика»

СОСТАВИТЕЛЬ:

Богаревич Н.О., заведующий кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат экономических наук, *доцент*

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
(протокол № 10 от 28.05.2026);

Методической комиссией по учебным дисциплинам социально-гуманитарного модуля, по специальностям «Психология», «Социология», «Политология по направлениям», «Политология», «Философия», «Экономика» с профилизацией «Экономическая психология» учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
(протокол № 5 от 11.06.2026);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»
(протокол № 9 от 30.06.2026)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Волейбол» направлена на изучение истории, теории и методики волейбола, овладение технико-тактическими приемами этой спортивной игры, приобретение практических профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для экономиста, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью преподавания учебной дисциплины является формирование у студентов знаний по основам теории, методики и навыков по организации физического воспитания и спортивных соревнований по волейболу.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Ознакомить студентов с теоретическими основами специализации особенностями вида спорта (правилами соревнований, основами гигиены, технической и тактической подготовки по волейболу).

2. Научить студентов основным технико-тактическим действиям в волейболе. Совершенствовать спортивное мастерство студентов по избранному виду спорта.

3. Дать навыки организации и судейства соревнований. Подготовить к работе в качестве организаторов, инструкторов, судей по виду спорта на местах будущей производственной деятельности

4. Повысить уровень общей физической подготовленности студентов. Укрепить здоровье студентов, привить навыки здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;
- владеть средствами специальной физической подготовки.

иметь навык:

- выполнения подготовительных, подводящих и специальных упражнений;
- организации и судейства соревнований.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к Дополнительным видам обучения и факультативным дисциплинам компонента учреждения образования.

Форма получения высшего образования: дневная.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов, установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий – 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема 1. Физическая культура в высших учебных заведениях, требования к организации и проведению учебных занятий по волейболу.

Тема 2. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебных занятиях по волейболу. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Гигиена занятий, режим дня и питания.

Тема 3. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние и тенденции развития волейбола в мире и Республике Беларусь.

История волейбола, современное его состояние. Значение и место игры в системе средств физического воспитания. Зарождение игры и характеристика этапов ее развития в мире. Эволюция правил соревнований в связи с совершенствованием техники, тактики и методики тренировки. Организация международной федерации волейбола (ФИВБ). Волейбол на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Волейбол в Республике Беларусь. Современные тенденции развития волейбола в мире и в Республике Беларусь.

Тема 4. Основы техники игры в волейбол.

Классификация техники и тактики игры: техника верхней и нижней передачи; техника и тактика нападения и защиты, подачи. Техника нападения: действия без мяча (перемещения, стойки, бег, ходьба, прыжки и т.д.) и действия с мячом (передача, подача, нападающий удар). Техника защиты: действия без мяча (стойки, перемещения, выпады, падения и т. д.) и действия с мячом (прием мяча от подач и нападающих ударов, блок). Тактика волейбола и методика обучения тактическим действиям. Индивидуальные и групповые тактические действия. Взаимодействие игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера. Командные тактические действия в нападении и защите.

Тема 5. Правила игры и методика судейства спортивных соревнований по волейболу.

Место для игры, оборудование и инвентарь. Состав команды. Расстановка и переходы игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка и подачи. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замены игроков. Перерывы. Методика судейства. Обязанности судей. Жестикация и судейская терминология. Роль судьи как воспитателя. Меры безопасности при занятиях волейболом, профилактика травматизма.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ будущих специалистов

Определение ППФП ее цели и задачи. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов БГЭУ. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов по специальности экономист.

Освоение прикладных знаний формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Вида спорта, имеющие профессионально-прикладное значение для экономистов. Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических, физических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту экономисту.

Тема 7. Режим двигательной активности и работоспособности

Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры.

Основы физического самосовершенствования. Мотивы и формы занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание и основы методики самостоятельных занятий. Занятия физическими упражнениями и спортом в период зачетов и экзаменов.

Диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его субъективные и объективные показатели. Использование стандартов антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки физического развития, и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП – повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства. Для это применяются различные виды упражнений:

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров /скакалки, гимнастические палки/. Упражнения в парах.

2. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину, в высоту.

3. Утренняя гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учетом пола, возраста, спортивной специализации.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с использованием отягощений для укрепления мышц и повышения работоспособности. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

5. Легкая атлетика. Бег и ходьба на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Кросс. Прыжки в длину с разбега и с места. Бег на короткие и длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Задачи СФП:

1. Преимущественное развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств, определяющих в наибольшей степени успешность выступления в соревнованиях.

2. Избирательное развитие групп мышц, несущих основную нагрузку в тренировочных и соревновательных упражнениях.

3. Устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, которые мешают овладению правильной техникой избранного вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

1. Техника волейбола и методика обучения техническим приемам.

Техника перемещения. Стойки и перемещения. Стойка готовности волейболиста: положение рук, ног, туловища, головы, углы в суставах. Стойка игрока в зависимости от его морфофизиологических особенностей и игровой ситуации. Ходьба, бег, прыжки. Прыжок в сочетании с бегом и ходьбой в различных направлениях и с различной скоростью. Прыжки толчком одной и двумя ногами (с разбега и с места, без поворота и с поворотами туловища). Методика обучения технике перемещения. Последовательность в изучении способов.

Техника защиты (перемещение). Стойки и перемещения. Стойка защитника. Ходьба обычным, приставным, окрестным шагом. Выпады вперед и в сторону, прыжки толчком двумя ногами с места и после перемещения вдоль сетки. Перемещение в стойке защитника в различных направлениях с изменением скорости. Выпады вперед и в сторону с имитацией приема мяча. Падения на спину и на бок после перемещения назад, вперед и в стороны. Основные ошибки в технике.

2. Основные технические элементы игры.

Техника владения мячом. Передачи двумя руками сверху (вперед, назад, над собой, высокие, низкие, короткие, длинные, близкие и далекие). Передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад. Встречная передача двумя руками сверху с перемещениями в колоннах. Передача двумя руками на точность. Передача в прыжке. Последовательность в изучении передач сверху. Основные ошибки в технике и методика их устранения. Подбор упражнений. Методика организации и проведения упражнений с различным количеством мячей.

Подачи: классификация подач, способы выполнения. Нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук. Обучение набрасыванию мяча, замаху и удару. подача мяча партнеру, стоящему на расстоянии 6-8 м. То же через сетку. подача мяча из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Основные ошибки в технике. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

3. Специальные физические упражнения: упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, специальной выносливости.

4. Имитационные и подготовительные упражнения. Имитация нападающих ударов на месте и в прыжке. Имитационные упражнения: перемещения двух, трех, четырех игроков или отдельных звеньев в конкретных игровых ситуациях. Взаимодействие двух и более игроков друг с другом внутри

и между линиями: при блокировании, при страховке своих блокирующих, при приеме нападающих ударов (защитников с блокирующими).

IV. УЧЕБНЫЕ ИГРЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Совершенствование в игре изученных технических приемов. Понятие тактики игры. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.

2-й и 3-й год обучения: совершенствование тактических приемов игры в волейбол, учебные игры с заданием, тренировочные турниры. Участие в официальных соревнованиях по волейболу.

V. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце каждого семестра.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физической культуры и экономики спорта могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

VI. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Изучение правил соревнований по волейболу. Методика организации судейства. Заполнение протокола соревнований, таблиц розыгрыша, определение победителей. 2-й и 3-й год обучения: принять участие в судействе соревнований по волейболу.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для спортивной специализации волейбол»
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов							Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
			1 курс	2 курс	3 курс					
1.	Тематические беседы		4	4	4			[2,3,4]		зачет
2.	Методико-практический раздел (основы спортивной тренировки)		132	132	132					Контрольные нормативы уровня физической подготовленности, технической подготовленности
2.1	Общая физическая подготовка		16	16	16			[1,3,5]		
2.2	Специальная физическая подготовка		40	32	32			[2, 3д, 5д]		
2.3	Техническая подготовка		48	50	40					
2.4	Тактическая подготовка		20	20	30					
2.5	Психологическая подготовка		6	6	6					
2.6	Проведение занятий в качестве помощника преподавателя		4	4	4					
2.7	Инструкторская и судейская практика		4	4	4			[1д, 4д]		
3.	Контрольные и оценочные мероприятия		4	4	4					Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
3.1	Тестирование физической и технической подготовленности		2	2	2					
3.2	Контроль функционального состояния		2	2	2					
	Итого:		140	140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценка результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- организационный – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- общеобразовательный - усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический - оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

- практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблице представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (1-2 курсов)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1	Бег 60 м, с	11,0 и >	10,4	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6 и <
2	Бег 3000 м, (мин, с)	18,25 и >	17,0	16,41	15,00	13,55	13,30	13,05	12,45	12,35	12,25 и <
3	Прыжки в длину с места, см	160 и <	165	175	180	185	190	200	210	215	220 и >
4	Наклон вперед, см	-6 и <	-5	-1	3	6	10	12	14	16	19 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и <	2	4	6	8	9	10	11	12	13 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	21 и <	26	30	34	37	40	43	46	48	50 и >
7	Челночный бег 6x10 м, с	19 и >	18,5	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,7	15,4 и <
8	Бег 1500 м (мин, с)	7,46 и >	7,45	7,25	7,00	6,45	6,20	6,05	5,55	5,50	5,45 и <
Девушки											
1	Бег 60 м, с	12,7 и >	12,5	12,1	11,7	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0 и <
2	Бег 1000 м (мин., с)	6,34 и >	6,33	6,13	5,55	5,35	5,20	5,05	4,50	4,40	4,30 и <
3	Наклон вперед, см	1 и <	2	5	9	12	16	17	19	21	22 и >
4	Прыжки в длину с места, см	127 и <	128	135	137	138	140	145	150	155	160 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	3	4	6	8	10	12	14	16	18 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и <	24	25	26	28	30	32	34	36	38 и >
7	Челночный бег 4x9 м, с	20,5 и >	20,0	19,5	19,0	18,5	18,4	18,0	17,6	17,3	17,1 и <

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (3 курса)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши											
1	Бег 60 м, с	10,9 и >	10,3	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	8,6	8,5 и <
2	Бег 3000 м, (мин, с)	17,35 и >	16,45	16,20	14,40	13,50	13,20	13,00	12,35	12,25	12,15 и <
3	Бег 1500 м (мин, с)	7,31 и >	7,30	7,15	6,50	6,30	6,05	5,55	5,50	5,45	5,40 и <
4	Прыжки в длину с места, см	165 и <	170	180	185	190	195	205	215	220	230 и >
5	Наклон вперед, см	-5 и <	-3	1	4	7	11	13	15	17	20 и >
6	Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и <	3	5	8	9	10	11	12	13	14 и >
7	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и <	28	32	36	39	42	45	48	50	52 и >
8	Челночный бег 6х10 м, с	19,1 и >	18,9	18,4	18,0	17,6	16,6	16,4	15,9	15,5	15,2 и <
Девушки											
1	Бег 60 м, с	12,6 и >	12,1	11,7	11,3	10,96	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6 и <
2	Бег 1000 м (мин., с)	6,24 и >	6,25	6,00	5,45	5,30	5,00	4,45	4,35	4,25	4,20 и <
3	Наклон вперед, см	2 и <	3	6	10	13	17	18	20	22	23 и >
4	Прыжки в длину с места, см	128 и <	130	136	138	140	145	150	155	160	165 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и <	4	6	8	10	12	14	16	18	20 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	24 и <	25	27	29	32	35	36	38	42	45 и >
7	Челночный бег 4х9 м, с	20,0 и >	19,7	19,3	19,1	18,4	18,0	17,6	17,2	16,9	16,7 и <

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Для первого года обучения:

1-й семестр:

Норматив 1.

Верхняя передача.

Выполнить 14 передач в парах (в сумме 28). Не допускается чередование передач сверху и снизу, падение мяча на пол или его ловля.

Норматив 2.

Передача снизу двумя руками.

Выполнить 12 передач снизу в парах (в сумме 24). Не допускается падение мяча на пол или его ловля.

Экспертом оценивается количество и качество передач (отсутствие в движениях грубых ошибок).

Норматив 3.

Верхняя прямая подача (мужчины) и подача по выбору: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая (женщины).

Выполнить пять подач, соблюдая при этом правила соревнований (ошибкой считается выполнение подачи с руки, бросок мяча, подача с площадки, попадание мяча в аут).

2-й семестр:

Норматив 1.

Верхняя передача.

Выполнить 16 передач в парах (в сумме 32) через сетку. Не допускается чередование передач сверху и снизу, падение мяча на пол или его ловля.

Норматив 2.

Передача снизу двумя руками.

Выполнить 14 передач снизу в парах (в сумме 28) через сетку. Не допускается падение мяча на пол или его ловля.

Норматив 3.

Верхняя прямая подача.

Выполнить пять подач, соблюдая при этом правила соревнований (ошибкой считается выполнение подачи с руки, бросок мяча, подача с площадки, попадание мяча в аут).

Для второго года обучения:

3-й, 4-й семестры:

Норматив 1.

Верхняя передача.

Выполнить 18 передач в парах (в сумме – 36) двумя руками сверху через сетку, не заступая за линию нападения. Не допускается чередование передач сверху и снизу, падение мяча на пол или его ловля.

Норматив 2.

Передача снизу двумя руками.

Выполнить 16 передач снизу в парах (в сумме 32) через сетку. Не допускается падение мяча на пол или его ловля.

Преподавателем оценивается количество и качество передач (отсутствие в движениях грубых ошибок).

Норматив 3.

Верхняя прямая подача (мужчины) и подача по выбору: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая (женщины).

Выполнить шесть подач (3 – в 1-ую зону; 3 – в 5-ую зону), соблюдая при этом правила соревнований (ошибкой считается выполнение подачи с руки, бросок мяча, подача с площадки, попадание мяча в аут).

Для третьего года обучения:

5-й, 6-й семестры:

Норматив 1.

Верхняя передача.

Выполнить 20 передач в парах (в сумме – 40) двумя руками сверху через сетку, не заступая за линию нападения. Не допускается чередование передач сверху и снизу, падение мяча на пол или его ловля.

Норматив 2.

Передача снизу двумя руками.

Выполнить 18 передач снизу в парах (в сумме 36) через сетку. Не допускается падение мяча на пол или его ловля.

Преподавателем оценивается количество и качество передач (отсутствие в движениях грубых ошибок).

Норматив 3.

Верхняя прямая подача (мужчины) и подача по выбору: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая (женщины).

Выполнить шесть подач (3 – в 1-ую зону; 3 – в 5-ую зону), соблюдая при этом правила соревнований (ошибкой считается выполнение подачи с руки, бросок мяча, подача с площадки, попадание мяча в аут).

Норматив 4.

Прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Выполнить 5 нападающих ударов.

Обязательными условиями выполнения нормативов являются следующие:

1. Нападающий удар не должен быть обманным.
2. Удар по мячу наносится над верхним краем сетки без касания ее мячом.
3. После нанесения удара мяч направлен вниз в пределы площадки.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник для студентов учреждений высшего образования по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по волейболу)» / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : БГУФК, 2022. – 379, [1] с.
2. Шеверновский, В. В. Физическая культура. Командные и индивидуальные защитные действия в волейболе : [учебно-методическое пособие] / В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова ; Министерство сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины». – Витебск : ВГАВМ, 2022. – 31 с.
3. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ; [А. Г. Фурманов и др.] ; под общей редакцией А. Г. Фурманова. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – Минск : БГУФК, 2019. – 199 с.
4. Физическая культура (с приложением в QR-кодах) : учеб. Пособие / М.М. Круталевич, О.Н. Онищук, В.А. Самойлова, М.Е. Кобринский ; под. Ред. М.М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2025. – 268 с.
5. Рафикова, А.Р. Волейбол – основы самостоятельных занятий в оздоровительных целях (здоровьезберегающие технологии) : учеб.-метод. пособие / А.Р. Рафикова, В.П. Кукашинов. – Минск : АУПРБ, 2025. – 110 с.
6. Васильков, П. С. Физическая культура в учреждениях высшего образования : пособие для непрофильных учреждений высшего образования / П. С. Васильков ; Витебский филиал Учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет «МИТСО». – Минск : Международный университет «МИТСО», 2021. – 343 с.
7. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с.

Дополнительная:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.

2. Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учеб. пособие для вузов / А. В. Журин. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2022. – 60 с.

3. Кунянский, В. А. Волейбол. Судейство в вопросах и ответах / В. А. Кунянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 192 с.

4. Мараховская, О. В. Основы организации и проведения занятий по волейболу: учеб. пособие / О. В. Мараховская. – М.: Изд-во «Советский Спорт». – 2021. – 94 с.

5. Блашкевич, А. В. Физическая культура. Методы и средства подготовки в волейболе : практическое руководство для студентов непрофильных специальностей / А. В. Блашкевич, Д. А. Хихлуха ; Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины». – Гомель : ГГУ, 2023. – 31 с.

6. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник для студентов учреждений высшего образования по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренировочная работа по волейболу)» / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с.

7. Бушуев, К. М. Обучение техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / К. М. Бушуев, П. В. Осененко ; Министерство транспорта и коммуникаций Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет транспорта», Кафедра физического воспитания и спорта. – Гомель : БелГУТ, 2020. – 28 с.

8. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 15.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

9. Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. – 96 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132> (дата обращения: 15.11.2023). – Библиогр.: с. 83-85. – ISBN 978-5-8149-2885-6. – Текст : электронный.

10. Безбородов, А. А. Практический занятия по волейболу: учебное пособие для вузов / А. А. Безбородов. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 92 с.

11. Курс лекций по методико-биологическим проблемам спорта / сост.: К.А. Дубовик, Т.В. Мискевич, Д.Д. Сафарова. – Минск. – Чирчик: БНТУ – УЗ-ГУФК, 2024. – 268 с.

12. Спортивное право Республики Беларусь: учебник / В.С. Каменков, Е.К. Куликович, Т.В. Журавлёва [и др.] ; под ред. В.С. Каменкова. – Минск : Белорусский Дом печати, 2024. – 528 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

**Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета _____